

低糖質 杏仁豆腐

所要時間 15 分



材 料

(2人分)

牛乳	200ml
ラカント	20g
粉ゼラチン	3g
水	大さじ1
アーモンドエッセンス	9滴くらい
クコの実	6粒

作り方

1. ゼラチンを水（大さじ1）にふやかしておく
2. 耐熱ボウルに牛乳とラカントを入れ、電子レンジで沸騰させない程度に温める（600Wで1分30秒くらい）
3. ふやかしたゼラチンを電子レンジで温める（600Wで10秒）
4. 温めた牛乳とラカントをよく混ぜ、温めたゼラチンを加えて溶け残りがなくなるまで混ぜる
5. アーモンドエッセンスを入れて混ぜる
6. プリンカップなどの容器に注ぐ
7. ラップをして冷蔵庫で3時間以上冷やし固める

詳細

アレルギー（28品目中）

乳、ゼラチン、アーモンド

糖質量・カロリー

糖質：9.4g カロリー：132kcal（200ml中）

保存

冷蔵：2～3日目安

参考

YouTube：【低カロリー】型不要！たくさん食べても罪悪感なし！

パックのまま杏仁豆腐【低糖質・低脂質】